(LIVE) Pháp đàm khóa thiền Tứ Niệm Xứ 9 ngày K09 và offline KRSB Sóc Sơn, Thiền Viện Phước Minh 10 thg 8, 2022

link: https://www.youtubcom/watch?v=MbMN_2sXzRUe.

Câu 1. Khi thực hiện quán Thân theo hơi thở, chú tâm liên tục vào hơi thở vô, hơi thở ra, kéo dài như thầy hướng dẫn thì con hay rơi vào thói quen điều khiển hơi thở, dẫn tới có sự cưỡng bức hơi thở, cơ thể không được thoải mái, nhiều khi gây tức ngực và mất đi trạng thái sơ thiền, nhị thiền. Có cách nào khắc phục được không ạ?

Trả lời

Quý vị lưu ý học rồi phải thay đổi được hiểu biết của mình và khi thay đổi được hiểu biết của mình thì quý vị cũng sẽ dùng từ ngữ chính xác với hiểu biết mới. **Thực hành ở đây là thực hành chú tâm vào cảm giác thở vô, cảm giác thở ra** chứ không phải là chú tâm vào hơi thở vô, hơi thở ra. Hơi thở vô, hơi thở ra là không khí, không thể thấy nó ở đâu để mà chú tâm vào cả. Quý vị chỉ cảm nhận được cảm giác thở vô, cảm giác thở ra, cho nên sự chú tâm là chú tâm vào cảm giác thở vô, thở ra chứ không phải là chú tâm vào hơi thở vô, hơi thở ra. Đây là một điểm khác biệt rất lớn giữa cách tu tập này với các cách tu tập khác hiện nay.

Các cách tu tập khác thì chú tâm vào hơi thở vô, hơi thở ra - tức là theo nguyên lý tâm biết cảnh, đối tượng được biết đó là cảnh vật, là không khí, là luồng hơi thở. Còn quý vị học quý vị biết thực tại mà con người thấy, nghe, cảm nhận được là cảm giác và sự giác ngộ của Đức Phật là giác ngộ thực tại này là cảm giác. Vì vậy các trường phái hoặc là hiểu biết của nhân loại

theo nguyên lý tâm biết cảnh thì đương nhiên đối tượng được thấy sẽ là cảnh vật, là hơi thở vô, hơi thở ra cho nên mới đề ra là chú tâm vào hơi thở vô hơi thở ra. Còn sự thật, cái quý vị cảm nhận là cảm giác thở vô, thở ra do **hơi thở tương tác với thân mà phát sinh**. Khi đã thay đổi được nhận thức thì nên dùng từ cho chính xác với hiểu biết mới.

Theo như sự trình bày của quý vị, thì quý vị can thiệp vào hơi thở, dẫn đến là căng thẳng. Thì quý vị phải hiểu cách thực hành là chú tâm cảm giác toàn thân theo nhịp thở và cứ hết nhịp thở ra thì quý vị nhắc chữ “dài”. Chữ dài này rất nhiều người hiểu lầm, thì chắc quý vị cũng hiểu nhầm là kéo dài hơi thở ra. Chữ dài này tôi cũng đã lưu ý với quý vị là kéo dài cái chú tâm vào đối tượng đó ra, chứ không phải kéo dài hơi thở ra. Cho nên đây có thể là sự nhầm lẫn dẫn đến can thiệp vào hơi thở, làm cho căng thẳng. Nếu như hiểu rằng cảm giác thở vô, ta gọi là vô, cảm giác thở ra, ta gọi là ra đó là nhịp thở. Nhưng mà phải hết cảm giác thở ra, lúc đó nhắc chữ

“dài” - tức là hết cảm giác thở ra, chú tâm bắt vào đâu thì kéo dài cái chú tâm đó ra chứ không phải là kéo dài cái hơi thở ra.

Vì vậy quý vị phải kinh nghiệm cái chú tâm cảm giác thở vô, chú tâm cảm giác thở ra nói tắt là chú tâm vào nhịp thở là nó tự động, tự nhiên. Khi hết cảm giác thở ra, lúc đó cái chú tâm ở đâu thì mới kéo dài cái chú tâm ở đó ra, và khi đang kéo dài chú tâm trên các đối tượng là răng lưỡi hoặc là cảm giác toàn thân như vậy thì lúc đó quý vị không hướng đến cảm giác thở vô, không can thiệp vào cảm giác thở vô nên việc kéo dài chú tâm đó là để mình không can thiệp vào nhịp thở.

Để khắc phục điều này, quý vị nhớ hết cảm giác thở ra theo nhịp thở thì nhắc chữ “dài” với ý nghĩa kéo dài sự chú tâm đó ra, chứ không phải kéo dài hơi thở ra. Nếu nhắc chữ dài thì quý vị cũng chỉ nhắc vài ba lần để mình nhớ khi hết cảm giác thở ra, chú tâm tự động bắt

vào đối tượng nào thì kéo dài chú tâm đó ra để không can thiệp vào hơi thở và quý vị chỉ nhắc vài ba bốn lần thôi. Khi mà nhớ được điều đó thì cứ hết cảm giác thở ra là quý vị nhớ đến, nghĩ đến là kéo dài chú tâm này ra. Đó cách nhắc chữ dài.

Cách thứ hai là quý vị có thể đổi nhắc chữ "dài" bằng nhắc chữ "chú tâm", chú tâm theo nhịp thở, cứ hết nhịp thở thì nhắc chú tâm, nhưng chữ tâm kéo dài: "chú tâm…" để sự chú tâm trên đối tượng đó tự động kéo dài theo ý nghĩ đó. Quý vị nhắc chữ chú tâm kéo dài chỉ vài ba bốn lượt, rồi là quý vị nhớ, không cần phải nhắc nữa. Lúc đó cứ hết cảm giác thở ra, chú tâm nó tự động kéo dài từ đối tượng này sang đối tượng khác, do đó không can thiệp vào nhịp thở nữa.

Cách thứ ba là khi thấy cảm giác thở vô và tiếp đến cảm giác thở ra thì hướng chú tâm đến răng. Thở vô xảy ra ở đâu cứ để tự nhiên ở đó nhưng thở ra thì

hướng chú tâm đến nơi răng, như vậy thì hết cảm giác thở ra chú tâm tự động dừng lại ở cảm giác răng. Vì vậy quý vị không cần nhắc cũng được, nhưng mà cải tiến một chút là khi mà cảm giác thở vô khởi lên, nói tóm tắt là thở vô ở đâu thì cứ để tự nhiên nhưng mà thở ra là hướng đến nơi răng thì hết cảm giác thở ra chú tâm bắt đầu dừng lại nơi răng và kéo dài nó đồng thời đan xen với các đối tượng khác. Như vậy là không can thiệp vào nhịp thở nên sẽ tự nhiên như nhiên vào được sơ thiền, nhị thiền liền.

Câu 2. Thưa thiền sư, nên làm gì khi cảm giác lạc trên thân quá nhiều. Vì khi cảm giác lạc trên thân tăng đến một mức độ thì cơ thể con giật mạnh lên, sau khi bị giật lên như vậy thì cảm thấy rất dễ chịu, cơ thể khinh an, không còn cảm nhận cảm giác trên thân, gần như là mất thân, chỉ còn ghi nhận cảm giác âm thanh. Ở trạng thái đó con chuyển sang đi kinh hành thì thấy rất nhẹ nhõm giống như đi trên mây vậy. Có nên để tự nhiên như vậy không? Vì con có thử chỉ an trú sơ thiền không để chuyển qua không tầm không tứ thì khi ngồi một thời gian lâu vẫn bị cái đau chân chi phối, lúc đó con phải quán Pháp liên tục thì mới xuất ly được cơn đau chân. Kính mong thiền sư giải đáp giúp con ạ?

Trả lời

Đây không phải là cái Lạc quá mạnh mà là Hỷ quá mạnh, đó là hỷ của sơ thiền. Đương nhiên Hỷ mạnh thì cái Lạc, cảm giác thoải mái trên thân cũng rất mạnh và quý vị đang an trú nhị thiền. Dĩ nhiên cảm giác đó cũng sinh diệt, lúc mạnh, lúc nhẹ

chứ không phải liên tục mạnh, nhưng nếu mạnh quá thì cũng làm cơ thể rung động, làm cho trạng thái Định không vững chắc. Cho nên khi nào mà lên đến tam thiền, không có Hỷ, chỉ có Lạc không thôi thì lúc đó Định rất là vững chắc, còn Nhị Thiền tuy rằng hỷ rất mạnh, lạc rất mạnh, ai mà chạm đến Nhị Thiền thì thấy rằng trạng thái Hỷ lạc đó rất kỳ diệu nhưng mà Định của Nhị thiền không vững chắc như Định của Tam Thiền đặc biệt là những người có Hỷ mạnh như vậy.

Nếu Hỷ quá mạnh và cản trở thì quý vị chuyển qua tư thế kinh hành hoặc trở lại Sơ Thiền với chú tâm có tầm có tứ. Ở Sơ thiền thì cảm giác hỷ lạc nó không mạnh bằng nhị thiền nên cảm giác đau nơi chân sẽ xuất hiện. Lúc đó quý vị có thể chuyển sang chú tâm không tầm không tứ để vào lại Nhị thiền để hết đau hoặc nếu Định mạnh thì cố gắng tiếp tục chú tâm như vậy để chuyển qua Tam Thiền thì rất là vững chắc, chỉ có Lạc thôi. Cái này quý vị có thể thiện xảo, có thể lên Nhị Thiền, lên

Tam Thiền hoặc có thể là xuống Sơ Thiền tùy theo tình trạng mà mình có thể xử lý.

Câu 3. Thưa Sư con tu tập được hơn 2 năm, trong khi hành thiền cảm nhận không có khổ, luôn có Hỷ lạc của Định, về cuộc sống cũng thay đổi rất nhiều không còn hướng ngoại tìm kiếm niềm vui nữa. Tuy nhiên về các xúc khi tương tác với người khác, đặc biệt là người đã từng lợi dụng con thì Sân, ghét còn xảy ra và bị đắm chìm trong đó, tìm cách để nhiều người khác biết con người đó không tốt, xấu xa... Thắc mắc của con là việc con bị Sân, bị ghét đó là do tương tác thông tin trong bộ nhớ xảy ra, con không quán được cảm giác Pháp Trần, đó là do sự yếu kém trong tu tập, con cần rèn luyện thêm nhưng nói việc đó cho những người khác biết về hành vi sai trái của người xấu đó thì có nên làm hay không ạ?

Trả lời

Khi tu tập Bát Chánh Đạo, nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi, chú tâm cảm giác răng lưỡi,

tức là có sự **chú tâm cảm giác toàn thân** thì trong cuộc sống mình sẽ đạt được Chánh Định, Nhất Tâm thì lúc đó lộ trình tâm là Bát Chánh Đạo, mình sẽ có cái vui, lạc ở nội tâm, không có khổ.

Đương nhiên là có được cái vui nội tâm thì không còn tìm kiếm cái vui bên ngoài nữa, chỉ có những người chưa kinh nghiệm được cái vui nội tâm này thì họ chỉ biết có một loại vui duy nhất là do giàu có, do sức khỏe, xinh đẹp, ăn ngon, mặc đẹp, trò chuyện, do thành đạt… Họ chỉ biết duy nhất một loại vui đó thôi. Cho nên họ luôn luôn tìm kiếm cái vui đó, ở nhà không có cái vui đó mà bực bội, cho nên tìm niềm vui bên ngoài, trong ăn uống, rượu chè, giải trí, nói chuyện… họ chỉ có duy nhất kinh nghiệm vui đó nên phải tìm kiếm nó bởi vì khi có vui thì lúc đó không có khổ.

Cái vui mà tìm kiếm bên ngoài thực chất cũng là một trạng thái tâm thôi, không phải ở bên ngoài. Cái vui mà con người kinh nghiệm được do sắc đẹp, tiếng hay, hương thơm, vị ngon, xúc chạm êm ái,… là

do thích thú, do tham nó mới khởi lên nơi tâm người đó, nó cũng là trạng thái tâm.

Nếu quý vị thực hành chú tâm cảm giác toàn thân liên tục và đạt được tối thiểu là Sơ Thiền thì nó xuất hiện tâm trạng tích cực, vui, thoải mái. Cái vui, thoải mái này cũng nơi nội tâm, nhưng do chú tâm liên tục mà khởi lên, không tốn kém, không phải tìm kiếm ở đâu cả, cứ chú tâm liên tục cảm giác toàn thân là nó có.

Vậy thì khi mà nội tâm có cái vui đó rồi thì không còn đi tìm cái vui chỗ khác nữa, điều quý vị chia sẻ là một quy luật phổ phát. Khi quý vị tu tập, có vui, thoải mái thì không để ý đến ai, không tìm hiểu, không nhận xét, đánh giá ai cả, chỉ ghi nhận đối tượng hoặc quán nó là cảm giác thôi cho nên là không có xen vào việc của người khác, không nhận xét, đánh giá, phê phán người khác.

Còn khi quên Chánh Niệm, lúc đó Tà Niệm khởi lên, Bát tà đạo khởi lên, đưa đến là nhận xét, đánh giá, phê phán, đổ lỗi cho người khác. Đó là bản chất của lộ trình tâm Bát Tà Đạo, lúc đó là do mình chểnh mảng, do mình không có Chánh Niệm, Tà Niệm khởi lên, Bát tà đạo khởi lên.

Cách khắc phục là làm thế nào để Chánh Niệm, Bát Chánh Đạo khởi lên liên tục bằng cách quán Thân, Thọ, Tâm, Pháp. Ví dụ như quán thọ, khi xuất hiện hình ảnh người đó, đương nhiên đó là cảm giác pháp trần, và cái Chánh Niệm khởi lên biết đó là cảm giác pháp trần thì không còn nghĩ đến người đó nữa, nó chấm dứt tại đó. Nên quý vị cứ kéo dài thời gian tu tập để Bát Tà Đạo không khởi lên, cho dù Tâm khởi lên những hình ảnh đó, nhưng mà Chánh kiến biết đó là cảm giác, biết đó là Thọ thì nó chấm dứt tại đó, không còn phê phán, bực bội, tức giận người đó.

Đương nhiên là khi Bát Tà Đạo đã khởi lên thì lúc đó luôn nói những cái điều xấu xa của người đó với những người khác, đó là bản chất của Bát Tà Đạo. Còn khi mà quý vị tu tập Bát Chánh Đạo, có thể tương tác trong bộ nhớ làm khởi lên sự việc đó, hình ảnh đó nhưng mà Chánh kiến có mặt liền, biết đó là cảm giác thì nó dừng lại, không còn nói chuyện người đó với người khác nữa.

Phải hiểu rằng Bát Tà Đạo mới nói chuyện xấu của người đó với những người khác để vạch trần những điều xấu xa của người đó, còn khi Bát Chánh Đạo thì không còn tư tưởng đó để nói nữa.

Câu 4. Thưa Sư con là thiền sinh mới, pháp học và thời khóa rất nặng, con không thể hiểu hết liền được. Cho con hỏi làm cách nào để hiểu được pháp học và pháp hành để có thể như các vị trong lớp. Con chỉ cảm pháp này có vẻ hay thôi chứ chưa hiểu lắm ạ?

Trả lời

Đương nhiên quý vị thấy hay là được rồi, không thể nào hiểu rốt ráo, tường tận ngay được. Nên pháp này phải học từ từ, hành từ từ, chứng đạt từ từ. Lúc đầu thấy hay và khởi lên tham muốn nghiên cứu, tiếp tục với pháp này là được.

Điều quan trọng nhất là pháp hành, đặc biệt đầu tiên là quán Thân, nhớ đến tích cực chú tâm ghi nhận cảm giác toàn thân. Quý vị nghe thật kỹ rồi thực hành đúng với sự hướng dẫn đó thì quý vị đạt được Sơ thiền, đặc biệt là chạm đến Nhị thiền thì lúc đó quý vị mới thấy rằng trạng thái tâm ở Nhị thiền rất kỳ diệu (ai chạm đến lần đầu tiên cũng thấy nó kỳ diệu) và lúc đó mới có thể gắn bó với pháp này, mới có thể không rơi trở lại.

Khi đạt được Nhị thiền rồi áp dụng trong cuộc sống, cuộc sống sẽ có nhiều thay đổi, giảm thiểu nhiều cái khổ, lúc đó quý vị sẽ thích pháp này ngay, sẽ không rời bỏ được nó. Ngay trong sự thực hành đó quý vị sẽ

hiểu những điều trong pháp học một cách rõ ràng minh bạch hơn. Cho nên là cố gắng tinh tấn thực hành đúng để đạt được Nhị thiền ở khóa này thì chắc chắn sẽ gắn bó và hiểu được sâu hơn.

Câu 5. Khi ngồi thiền quán hơi thở, gần đây con bị mắc phải trường hợp chú ý vào hơi thở thì mình cảm nhận được là hơi thở nặng nề và khi bị tích tụ lại nơi ngực thì thở không được tự nhiên, nhẹ nhàng. Nhờ sư chỉ dẫn ạ.

Trả lời

Trong khi chú tâm cảm giác toàn thân theo nhịp thở thì chú tâm cảm giác thở vô, rồi chú tâm cảm giác thở ra, hai cái này là tự động. Hết cảm giác thở ra, lúc đầu quý vị nhắc chữ “**dài**” để kéo dài chú tâm cảm giác răng lưỡi hay những cảm giác khác trên thân, để quý vị không hướng đến cảm giác thở vô, thở ra. Hoặc quý vị có thể nhắc thầm “chú tâm…” (chữ tâm kéo dài) vài ba lần thì sẽ chú tâm vào cảm giác răng lưỡi, cảm giác toàn thân, mà không hướng đến cảm giác thở vô, thở ra, vì vậy là không can thiệp, không nhấn mạnh vào

cảm giác thở vô, thở ra cho nên lúc đó cảm giác thở vô, thở ra rất là nhẹ, rất là thoải mái.

Nếu như hướng đến chú tâm mạnh vào cảm giác thở vô, thở ra thì lúc đó sẽ nặng nề, khó thực hành. Nên khi bắt đầu thở vô, thở ra quý vị có thể tác ý thở vô, thở ra nhẹ đi, lúc đó sẽ thấy cảm giác thở vô, thở ra nó rất là nhẹ, nó lướt qua, chủ yếu là cảm giác răng lưỡi, cảm giác toàn thân. Đặc biệt, khi thở ra quý vị có thể hướng chú tâm đến nơi răng, hết thở ra thì chú tâm nơi răng và chú tâm các cảm giác khác thì chú tâm đó nó sẽ mạnh hơn, nên cảm giác thở vô, thở ra sẽ nhẹ đi.

Câu 6. Thưa thầy hiện tượng hôn trầm trong thiền là như thế nào ạ?

Trả lời

Khi tọa thiền cứ gật gà, gật gù, buồn ngủ thì khi đó gọi là hôn trầm. Nếu quý vị bị hôn trầm thì một là mở mắt ra và thực hành trong tư thế mở mắt, không cần

nhắm mắt; còn nếu mở mắt vẫn buồn ngủ thì tăng cường cắn chặt răng lại thì chú tâm sẽ tự động mạnh lên sẽ chấm dứt được hôn trầm.

Câu 7. Thưa thầy, con bị thoái hóa cột sống cổ và cột sống lưng, cột sống lưng của con đã bị mổ 3 đốt và nẹp lại, từ khi mổ bác sĩ dặn là không ngồi xuống thấp, không ngồi xuống nền. Bốn ngày nay con tập ngồi, nhưng hai hôm nay đau nhiều, đau lan xuống chân và buốt lên đỉnh đầu, cổ và gáy cứng hết. Mỗi khi thiền xong không quay lại được, nếu con ngồi trên ghế cao buông 2 chân thiền hằng ngày thì có tác dụng không ạ?

Trả lời

Nếu quý vị bị như thế này thì cứ ngồi trên ghế cao, tựa vào ghế cao, không sao cả và cũng có thể nằm thiền, không cần phải cứng nhắc là ngồi trên sàn mới được.

Ngồi trên trên ghế, tựa lưng vào ghế, rồi cứ theo tuần tự là mở mắt, rồi nhắm mắt thì quý vị thực hành ngồi trên ghế cũng rất là tốt. Nằm thiền cũng tốt, nhiều người nằm thiền rất là tốt, nhưng mà khi nằm quý vị nhớ thở ra là hướng đến chú tâm nơi răng. Lộ trình là Vô - Ra - Răng, chú tâm cảm giác thở vô, cảm giác thở ra rồi đến cảm giác nơi răng. Đến khi nào không tập trung nơi răng nữa thì là chú tâm không tầm không tứ nhưng mới đầu thì phải hướng đến chú tâm nơi răng thì quý vị vào định khi nằm rất là dễ.

Câu 8. Thưa sư, theo Lý Duyên Khởi cần hai nhân mới tạo quả, vậy thì các nghiên cứu về sinh trắc vân tay dựa trên vân tay độc nhất vô nhị của mỗi người thì kết luận như thế nào về hai nhân, hoặc về lá số tử vi hay nhân số học đang nổi tiếng hiện nay, các nghiên cứu này lý giải như thế nào ạ?

Trả lời

Về cái sinh trắc vân tay, mỗi người có một vân tay khác nhau là kết quả của tương tác giữa thông tin di truyền và thông tin

pháp trần ở trong bào thai phát sinh ra, điều này quý vị phải học đến bài nghiệp nhân và nghiệp quả thì sẽ rõ hơn.

Còn về lá số tử vi hay nhân số học… thì giải thích trong một khoảng thời gian ngắn rất là khó. Ai muốn hỏi câu này thì ghi nhớ lại rồi học xong bài nghiệp nhân và nghiệp quả thì hỏi lại chúng tôi sẽ giải thích cho quý vị dễ hiểu hơn.

Câu 9. Con thưa sư, các nhân vật trong tác phẩm Tây Du Ký sư giải thích con thấy rất hợp lý và khi xem thêm một lần, ôn lại một số kiến thức đã học. Vậy thì tác giả của tác phẩm Tây Du Ký là một vị Hữu học có tu chứng hay là một vị giác ngộ hay là một người với lộ trình tâm Bát Tà Đạo ạ?

Trả lời

Có một số tình tiết tác giả Tây Du Ký đưa ra để nói về nghĩa bóng và tác giả cũng hiểu rất sâu sắc một số vấn đề của Phật

giáo. Nhưng cũng có một số vấn đề thì dựa vào câu chuyện đó để chúng ta giải thích nghĩa bóng rộng hơn.

Đương nhiên trong này có những điều mà tác giả trình bày về văn và tư cũng rất là sâu, nhưng mà về tu thì có thể là chưa thân chứng được hết các khía cạnh. Đương nhiên một người với trình độ văn và tư như thế này cũng rất hiếm có trong giới phật học.

Có một số vấn đề chúng tôi sử dụng những ẩn dụ, hình tượng trong Tây Du Ký để giải thích cho mọi người dễ hình dung, dễ hiểu hơn, để quý vị có thể xem để hiểu sâu hơn những kiến thức đã học, đã hành trong khóa này còn tác giả đã đạt đến mức độ nào thì khó mà xác định được.

Chúng ta sẽ chỉ học thông qua các ẩn dụ đó để hiểu giáo pháp thôi, chứ không nhận

xét, phán xét tác giả. Bởi vì khi mà phán xét như vậy sẽ đưa đến thích ghét, mà chúng ta đang thực hành chấm dứt thích ghét.

Câu 10. Khi giao tiếp với mọi người chưa học Bát Chánh Đạo, ta có thể nói cảm giác chua khi ăn khế, cảm giác mặn khi nếm, cảm giác đau, cảm giác ngọt, cảm giác ngứa… thay cho mỗi cảm giác được không thưa Sư?

Trả lời:

Quý vị thấy rằng, ngôn từ là dùng để chỉ một sự vật, hiện tượng nào đó. Có hai cách hiểu ngôn từ: một là cách hiểu đúng sự thật về ngôn từ đó, hai là cách hiểu sai. Thế gian vẫn dùng từ ngọt, nhưng mà họ cho rằng ngọt là tính chất vật chất sẵn có, luôn luôn có, nằm trong vật thể đó, trong quả hay trong đường… Nhưng mà chúng ta lại hiểu rằng ngọt là từ để chỉ cho cảm giác do lưỡi tiếp xúc với viên đường mà phát sinh ra.

Đương nhiên, kiến thức này rất khó cho người bình thường tiếp cận. Vì vậy khi giao tiếp, nếu như chúng ta - những người học chung nói với nhau những điều này thì hiểu liền, nhưng mà người bên ngoài họ có thể không hiểu được và thậm chí đưa đến hiểu nhầm. Nên khi giao tiếp với người bên ngoài thì mình vẫn dùng những từ ngữ của người bình thường như trước đây, để họ hiểu trong cái ngôn từ quy định đó, nhưng bản thân bên trong thì chúng ta hiểu được ý nghĩa của tên gọi đó, hiểu đúng sự thật về cái tên gọi đó.

Ví dụ chúng ta nói ăn viên đường thì nói là cảm giác ngọt, còn người bình thường thì nói đó là ngọt, thì mình cũng đặt tên cho cái cảm giác như vậy tên là ngọt cũng không sao cả. Mình sử dụng ngôn từ phổ thông như bình thường cũng không sao cả, nhưng bản thân mình phải hiểu sâu hơn về những gì mà ngôn từ đó ám chỉ.